magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 17. 9. 2018 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Pijte pitnou vodu a nepijte rum. Pijete málo, nebo moc?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Pijte-pitnou-vodu-a-nepijte-rum.-Pijete-malo,-nebo-moc__s10012x11125.html

Bez vody nelze žít, to je známá věc. Přesto se na pitný režim velmi často zapomíná. Zvláště pokud počasí přímo k pití nevyzývá, tedy na podzim a v zimě. Nepostradatelnost vody dokazuje fakt, že lidské tělo je z více jak 55 % tvořeno vodou, u novorozenců je to dokonce 70 %.

Vyšší podíl vody v těle mají muži, **s věkem obsah vody klesá. V podstatě všechny základní biologické a biochemické děje probíhají za účasti vody.** Voda funguje jako **transportér**, například pro **přenos tepla, živin, odpadních látek nebo krevních plynů.** Voda má také ochranou funkci – **chrání okolí kloubů, míchu a mozek a v těhotenství obklopuje plod jako plodová voda.**

Voda v rovnováze

Příjem a výdej vody by měl být v ideálním případě vyrovnaný. Denní příjem tekutin u dospělých se má pohybovat v průměru kolem 2500 - 3000 ml. U dětí se příjem tekutin odvíjí od hmotnosti a věku. **Orientačně** je možné **vycházet z následující tabulky.**

Věk	Potřeba tekutin (ml/kg tělesné hmotnosti/den)
2. roky	80-120
3-5 let	80-100
6-10 let	60-80
11-14 let	50-70

Potřeba tekutin však není neměnná, velmi **záleží na teplotě prostředí a fyzické zátěži.** V horkých provozech lidé vypijí během pracovní doby i 8 litrů tekutin, intenzivní cvičení v chladném prostředí může vést ke ztrátě 2 či 3 litrů tekutin za hodinu. **Potřeba tekutin se také významně zvyšuje v důsledku zvracení nebo průjmů.** Se ztrátou tekutin dochází **i ke ztrátám solí,** zvláště sodíku a chlóru, částečně i draslíku a hořčíku. Proto je potřeba při intenzivnějším cvičení, práci v horku nebo při gastrointestinálním onemocnění **zároveň doplňovat i minerální látky.**

Hlavním zdrojem vody jsou nápoje, v menší míře a v závislosti na typu stravy to jsou **potraviny** (zelenina a ovoce obsahuje až 70-90 % vody, vydatným zdrojem tekutin jsou i mléčné výrobky, polévky), **část vody se tvoří i v rámci metabolických pochodů.** Vodu **ztrácíme především ledvinami, dýcháním, odpařováním z povrchu těla a stolicí.**

Voda nad zlato

Pocit žízně vzniká v hypotalamu při zvýšené osmolaritě (**zahuštění**) **tělesných tekutin a objevuje se při ztrátě tekutin v objemu 2 % tělesné hmotnosti.** Zvyšuje se koncentrace látek, které mají být vyloučeny, jako jsou některé elektrolyty nebo odpadní látky. Důsledky závisí na stupni dehydratace, resp. zahuštění. **Objevují se bolesti hlavy, neklid, poruchy soustředění.** Děti mohou vykazovat horší školní výsledky, sportovcům hrozí zvýšené riziko úrazů, podávají i celkově nižší sportovní výkon. U seniorů se mohou objevit stavy zmatenosti. **Pokud je příjem tekutin dlouhodobě snížený, zvyšuje se riziko zácpy, močových infekcí nebo ledvinných kamenů.**

Prvním projevem nedostatku tekutin je již zmíněná žízeň, suchost v ústech a suchost sliznic. Na nedostatek tekutin upozorní i nedostatek slin a povadlá kůže. Dehydrataci lze poznat i podle poklesu krevního tlaku za

současně zvýšené tepové frekvence a silně koncentrované (tmavé) moči. **Dehydratací jsou zvlášť ohroženy malé děti a staří lidé.**

Kdy se napít?

Neměli bychom čekat až na okamžik, kdy se objeví pocit žízně. **Nejlepší je popíjet v průběhu celého dne po menších sklenkách.** Ukazatelem dostatečného pitného režimu je barva moči, která by měla být světle, až slámově žlutá.

Při déletrvající sportovní aktivitě je vhodné doplňovat i minerální látky a malé množství cukru. U méně náročných aktivit se k pití hodí například vodou ředěný džus, který dodá jak cukr, tak draslík. U intenzivnějších sportovních aktivit nebo při déletrvajícím pohybu v horku jsou přínosné rehydratační nápoje – například Kulíšek. Zdrojem soli a dalších minerálních látek jsou i balené přírodní minerální vody. V kombinaci s menším množstvím 100 % džusu také získáte rehydratační roztok. **Slabě mineralizované přírodní minerální vody mají být součástí pitného režimu u osob pracujících v horkých provozech.**

Pijte vodu, pijte pitnou vodu a nepijte rum

Základem pitého režimu má být obyčejná voda a čaje, zpestřením mohou být přírodní minerální vody nebo vodou ředěný džus.

- **Slazené nápoje:** slazené nápoje **nejsou dobrou volbou** nejen s ohledem na obsah cukru a s tím související energetickou hodnotu. **Cukr v nápojích zpomaluje vyprazdňování vody ze žaludku** a tím pádem **i proces hydratace.**
- **Balené vody:** balené vody vypadají na první pohled všechny stejné, ale jsou mezi nimi významné rozdíly. **Základní kategorie jsou 4** - **přírodní minerální, pramenité, kojenecké a pitné.** O jaký typ balené vody se jedná, poznáte z informací na obale. **U přírodních minerálních vod sledujte údaje o obsahu rozpuštěných pevných látek.** Pro dlouhodobější pití se hodí především slabě mineralizované výrobky s obsahem rozpuštěných pevných látek pod 500 mg/l. Přírodní minerální vody **jsou poměrně vydatným zdrojem sodíku, draslíku, vápníku nebo hořčíku,** záleží na druhu minerální vody. Vysokým obsahem sodíku se vyznačuje Poděbradka a Hanácká kyselka, na hořčík je bohatá Magnesia, vyšší obsah vápníku má Hanácká kyselka, Ondrášovka nebo Poděbradka. Pro děti do 7 let se nehodí minerální vody s vysokým obsahem fluoridů (hodnota nemá překročit 1,5 mg/l fluoridů), jelikož

nadbytek fluoru narušuje metabolismus vápníku a může způsobit poškození zubní skloviny.

- **Kávoviny:** Slouží jako **náhrada kávy**, na rozdíl od ní však **neobsahují kofein.** Nejčastěji se k jejich výrobě používá obilí, luštěniny, slad a čekanka. Používají se ale i kaštany, svatojánský chléb, ovoce, chřest atd. Příkladem výrobků je Vita káva, Melta nebo Caro. **Nápoje z kávovin jsou oblíbené především u dětí, starších osob a těhotných.**
- **Čaj:** Můžeme nazvat **zázrakem přírody.** Podle způsobu zpracování čajových lístků se rozlišuje několik druhů čaje (bílý, zelený, oolong, černý, aromatizovaný a lisovaný). Čaj se cení nejen pro **povzbuzující účinek kofeinu, ale zejména pro obsažené antioxidační látky, které chrání před vznikem nemocí srdce a cév a některých typů nádorů.** Čaj obsahuje také silice, třísloviny, některé vitamíny a minerální látky. **Ovocné čaje nejsou čajem v pravém slova smyslu,** protože jejich hlavní součástí nejsou čajové lístky, ale ovocná složka.

MINISTERSTVO
ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Tento článek vznikl za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví – projekty podpory zdraví“ pro rok 2018, číslo projektu 10975, projekt Aktivně a zdravě.

Copyright © 2025